



2月になり、スギの花粉が飛散する時期となりました。この時期は花粉症に悩まされる方も多いかと思ひます。今回は花粉症と花粉症対策についてご紹介いたします。

## 花粉症とは？

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となり鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みなど様々なアレルギー症状を起こす病気です。

花粉症の原因は、スギやヒノキ以外にも、シラカバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサなどおよそ60種類の花が花粉症を起こすと報告されています。

花粉症の諸症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。

スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。

## 《花粉カレンダー》

※ラインの色が濃いほど、花粉の量が多いことを示す

| アレルゲン名 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ハンノキ   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| スギ     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ヒノキ    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| カモガヤ   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ブタクサ   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

## 実践したい花粉症対策

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、現在花粉症でない人にとっては今後の花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

### 外出する時

#### ●マスク・メガネの着用

マスクは鼻の中に花粉が侵入するのを防ぎます。メガネは花粉防護用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入る花粉の量を減らせます。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉が原因で起こったアレルギー性結膜炎を悪化させる場合があるため、メガネに変えたほうが良いと言われています。

#### ●花粉が付着しにくい服装

ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなどの花粉が付着しにくいツルツルした凹凸の少ない素材の衣類を選びましょう。また帽子をかぶることで、頭への花粉の付着を減らせます。



#### ●スカーフで首回りをガード

首筋に花粉が付くと、皮膚炎の原因になる場合があります。スカーフ、マフラーなどで花粉の侵入を防ぎましょう。

### 帰宅時・家にいる時

#### ●家の中に花粉を持ち込まない

玄関先で、衣類に付いた花粉をはらい落としましょう。

#### ●うがいと洗顔

帰宅時に必ずうがいをしましょう。のどに付着した花粉を除去するのに効果が期待できます。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。



#### ●洗濯方法

洗濯ものは可能であれば室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。布団を外に干す場合は花粉をはらい落としてから、取り込みましょう。



#### ●拭き掃除を先に

掃除の際は花粉を舞い上げないように、まず拭き掃除をし、そのあとで掃除機をかけましょう。

## スギ花粉が飛ぶ気象条件を把握する

スギ花粉が飛散しやすいとされる気象条件には以下のものが知られています。

- 気温が高い日 (気温が上がってくるとスギは花粉の飛散量を増やします。)
- 湿度が低い日 (空気が乾燥していると花粉が湿気を吸うことなく遠くまで飛散します。)
- 風の強い日 (風が強い日は通常よりも花粉が風に乗りとばされやすくなります。)
- 雨が降った日の翌日 (雨が降った翌日に天気が回復すると風が吹くことが多く気温が上昇しやすいとされています。)



全国の処方箋を受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください



### きりん薬局原田店



球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

花粉症は、花粉症対策だけでなく、適切な治療を受けることが大切です。花粉症の方、もしくは花粉症がもしもないと思われたい方は、早めに医療機関を受診されることをおすすめ致します。